



Hozzávalók:

2 csokor (50 dkg) medvehagyma, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 6 dl tej (esetleg húsleves, ami leveskockából is lehet), 2 evőkanál finomliszt, 1 dl főzőtejszín vagy tejföl (lehet mindkettő vagy akár is), 1 púpozott kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma

1. A medvehagyma leveleit a szárról lecsipkedjük, éppen úgy, mint a spenót esetében. A leveleket megmossuk, többször váltott hideg vízben megmossuk. Kb. 1,5 liter vizet forralunk, a szódabikarbónát beleszórjuk - ez azért kell, hogy a medvehagyma üde zöld színű maradjon - majd a medvehagymát belerakjuk. Fakanállal többször megkeverjük, és 1-2 perc múlva, amikor a levelek jól összeestek, leszűrjük.
2. Ezután a hideg tejjel vagy levessel turmixoljuk, újra a tűzre tesszük. A lisztet a tejszínnel vagy a tejföllel és egy kevés hideg vízzel simára keverjük. A tejes hagymapürét ezzel sűrítjük, vagyis kevergetve kb. 2 percig forraljuk, ezalatt besűrűsödik. Közben megsózzuk, megborsozzuk, a présen áttört fokhagymával ízesítjük.
3. Íze megtévesztésig olyan, mint a spenótfőzeléknek.

Jó tanács

- Ugyanúgy sűríthetjük rántással, ahogy a spenótot. Ehhez 5 deka vajat fölolvastunk vagy 4 evőkanál olajat megforrósítunk. A lisztet rászórjuk, kevergetve 2 perc alatt zsemleszínűre pirítjuk, és a zúzott fokhagymát is hozzáadjuk. A tejes (leveses) hagymapürét ráöntjük (ez nem lehet semmiesetre sem forró, csak meleg, különben a rántást összekapja, csomós lesz), kevergetve pár perc alatt sűrűre főzzük, megfűszerezzük.
- Ahogy a spenótba, így ebbe is tehetünk tojást: 2-3 tojást villával fölverünk, és a kész főzelékbe keverjük, mielőtt azt a tűzről lehúznánk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 214 kcal • fehérje: 8,4 gramm • zsír: 9,5 gramm • szénhidrát: 23,3 gramm • rost: 4,5 gramm • koleszterin: 30 milligramm